



## Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: *Character Strengths dan Virtue* dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al-Qur'an

Received: 15<sup>th</sup> Mar 2020; Revised: 19<sup>th</sup> Mar 2020; Accepted: 24<sup>th</sup> Mar 2020

**M. Darwis Hude**

Institut PTIQ Jakarta

E-mail: [darwishude.m@gmail.com](mailto:darwishude.m@gmail.com)

**Abd. Muid N.**

Institut PTIQ Jakarta

E-mail: [balesaloe@gmail.com](mailto:balesaloe@gmail.com)

**Faizin\*)**

UIN Imam Bonjol Padang

E-mail: [Faizin@uinib.ac.id](mailto:Faizin@uinib.ac.id)

\*) Corresponding Author

**Abstract:** Psikologi positif mengadopsi berbagai kearifan tradisi yang pernah berkembang di dunia, seperti kepercayaan, agama, budaya, dan lain-lain. Dari tradisi Islam, Martin EP Seligman mengambil tradisi filsafat al-Farabi. Ini dinilai secara substansi tidak mewakili tradisi Islam yang sesungguhnya. Al-Quran sebagai sumber utama dalam Agama Islam harus digunakan secara ekstensif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis-komparatif. Metode tafsir tematik-semantik digunakan secara sistematis guna pencarian fondasi psikologi positif Qurani melalui isyarat-isyarat ayat al-Quran relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa al-Quran memberikan gambaran integratif dan holistik konseptual terhadap psikologi positif. Kedua konsep, baik psikologi positif maupun al-Quran, sama-sama melihat potensi manusia sebagai potensi bawaan yang diwujudkan melalui kebajikan dan kekuatan karakter. Titik perbedaan secara paradigmatis terletak pada cara pandang melihat potensi manusia. Manusia dalam psikologi positif sangat bergantung pada kapasitas diri manusia itu sendiri (antroposentris), dimana manusia adalah pusat potensi positif itu. Sementara kekuatan transenden-spiritual hanya bersifat sekunder. Manusia dalam al-Quran digambarkan sebagai makhluk yang teo-antroposentris, dimana segala potensi positif manusia berpusat pada sistem ketuhanan. Pandangan ini berimplikasi pada fitur-fitur kebajikan dan kekuatan karakter yang juga selalu terikat dengan aspek spiritual-transenden.

**Keywords:** potensi positif, kekuatan karakter, kebajikan, psikologi positif, dan al-Qur'an

### PENDAHULUAN

Menurut Seligman, pasca perang dunia ke-2, fokus studi psikologi telah dicurahkan pada bidang patologi untuk mengidentifikasi dan menyembuhkan penyakit mental (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman menegaskan bahwa psikologi tidak hanya tentang menyembuhkan penyakit, namun bagaimana psikologi secara luas dapat berkontribusi bagi kehidupan manusia yang lebih baik. Seligman menginginkan agar

psikologi positif fokus pada kesehatan mental, bukan hanya penyakit mental (Seligman, 2002).

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang bertujuan mencapai pemahaman ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat mencapai kesejahteraan (King, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Singkatnya, psikologi positif adalah studi ilmiah tentang apa yang memungkinkan

individu dan komunitas untuk berkembang melalui pengembangan potensi positif untuk mencapai kesejahteraan.

Dalam perkembangannya, landasan psikologi positif mengenai potensi positif manusia disari dari berbagai tradisi, spiritual, keyakinan, agama dan filsafat yang pernah berkembang di dunia, seperti ajaran Konfusiusisme dan Taoisme dalam tradisi Cina, Budhisme dan Hinduisme dari Asia Selatan, serta tradisi filsafat Yunani seperti Plato, Socrates, dan Aristoteles dari dunia Barat, termasuk keyakinan Yahudi, Nasrani dan Islam di Barat. Sementara dari tradisi Islam, disari dari buah pemikiran al-Farabi dalam *Fushûl al-Madani* (Lambert, Passmore, & Holder, 2015; Peterson & Seligman, 2004). Ide-ide al-Farabi dalam psikologi positif, tentu tidak dapat mewakili tradisi Islam sepenuhnya. Di satu sisi, Al-Farabi sendiri adalah representasi dari filsafat Islam yang muncul di Barat. Sementara *Fushûl al-Madani* merupakan karyanya di bidang politik yang banyak dipengaruhi oleh filsafat Plato dan Aristoteles (Yamani, 2002). Jika upaya ini dilanjutkan, maka akan lebih orisinal apabila landasan filosofis psikologi positif digali dari sumber ajaran Islam, al-Qur'an.

Untuk mencapai tujuan di atas penting memperbandingkan kedua konsep ini agar terungkap paradigma mendasar potensi positif manusia dalam al-Qur'an. Hal ini kemudian akan dijadikan sebagai fondasi bagi pengembangan psikologi positif Qur'ani. Sejauh ini, ada beberapa penelitian yang berupaya mengungkap konsep psikologi positif dan ajaran Islam, di antaranya: hasil penelitian Khodayarifard, *et al.*, (2016) menganalisis beberapa teks ayat al-Quran relevan sebagai sumber dalam membongkai dimensi spiritualitas dalam psikologi positif. Menurutnya, topik-topik inti psikologi positif dalam tinjauan Islam berpusat pada konsep-konsep kunci mengenai spiritualitas, seperti: kebajikan ilahi, syukur, tawakal, dan sifat universal manusia. Paradigma inilah yang kemudian menggiring manusia untuk tumbuh secara

positif, optimis, dan mencapai pandangan dunia yang gnostik ontologis.

Nur Atiqah Abdullah *et al.*, (2010) mengkaji tentang salah satu potensi manusia, yakni kreativitas dari sudut pandang psikologi positif dan Islam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa potensi kreativitas manusia dalam psikologi positif digerakkan oleh sisi kognitif, sosial dan faktor eksternal. Sementara dalam Islam, potensi kreativitas digerakkan oleh iman. Iman menjadi modal dasar dalam menghasilkan kekuatan moral, pengetahuan, dan motivasi intrinsik.

Kedua penelitian di atas berhasil mengungkapkan aspek spiritual sebagai penggerak potensi positif manusia. Penelitian ini berupaya melihat lebih jauh potensi-potensi positif manusia berdasarkan kajian semantik isyarat-isyarat al-Qur'an tentang manusia. Hal ini kemudian berupaya secara spesifik membandingkan dengan paradigma psikologi positif tentang *character strengths* dan *virtue*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisis komparatif. Yakni upaya membandingkan fondasi psikologi positif dengan isyarat al-Quran yang terkait dengan potensi positif manusia yang terangkum dalam fitur kebajikan dan akhlak kekuatan karakter. Metode tafsir tematik-semantik digunakan secara sistematis guna pencarian fondasi psikologi positif Qurani melalui isyarat-isyarat ayat al-Quran relevan.

## PEMBAHASAN

### *Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan Psikologi Positif*

Paradigma mendasar dalam psikologi positif adalah bahwa manusia mempunyai kapasitas secara alami untuk menggunakan karakter bawaannya dalam mencapai kesejahteraan (Nafstad, 2004; Seligman, 2002). Karakter bawaan tersebut adalah kemampuan untuk melakukan

kebajikan yang diaktualisasikan melalui kekuatan karakter. Sementara kekuatan karakter terkait dengan sifat-sifat positif dan keinginan individu untuk menjadi diri yang lebih baik serta hidup dalam kebenaran sesuai dengan potensi yang dimiliki. Seligman mengatakan: “*we can all be winners when acting in accordance with strengths and virtues*”(Seligman, 2002). Konsep ini disebut-sebut sebagai mewakili pendekatan etika dalam tradisi Aristoteles. Terkait sifat-sifat positif, mengacu pada model paradigma sifat pribadi yang berbudi luhur. Menurut Aristoteles: “*happiness consists in, and only in, virtuous activity*”(Hughes, 2001) dengan ciri-ciri, disposisi, dan motif yang memenuhi syarat individu untuk menjadi baik (Nafstad, 2004). Dalam psikologi positif kebajikan moral bersumber dari pengembangan potensi manusia itu sendiri. Seligman menyebutkan:

*To be a virtuous person is to display, by acts of will, all or at least most of the six ubiquitous virtues: wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. There are several distinct routes to each of these six. For example, one can display the virtue of justice by acts of good citizenship, fairness, loyalty and teamwork, or humane leadership. I call these routes strengths, and unlike the abstract virtues, each of these strengths is measurable and acquirable* (Seligman, 2002).

Hal ini sesuai dengan pandangan Aristoteles, kebajikan moral adalah disposisi kebiasaan yang terkait dengan pilihan, di mana pilihan itu ditentukan oleh akal, yang dengannya orang akan memiliki kebijaksanaan. Menurut Aristoteles, kebahagiaan dapat ditemukan dalam melaksanakan kebajikan itu sendiri (Hughes, 2001).

Aristoteles juga melihat keadilan sebagai akumulasi dari semua kebajikan

manusia. Ia tidak hanya terkait dengan diri sendiri, namun juga orang lain. Karena keadilan diperoleh dari latihan kebajikan kepada orang lain (Hughes, 2001). Lebih jauh Aristoteles mengungkapkan, kebijaksanaan (*wisdom*) terkait dengan karakter kebajikan, karena prinsip utama kebijaksanaan adalah kebenaran dan kebajikan itu sendiri. Ketiganya menyawa dalam diri manusia dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Demikian juga dengan kehidupan dan kebahagiaan harus sesuai dengan tiga unsur persenyawaan tersebut. Dalam posisi ini, psikologi positif jelas mengadopsi dan merevitalisasi kerangka acuan atau paradigma Aristotelian dalam tradisi filsafat Yunani.

Selain itu, kehadiran psikologi positif juga tidak bisa dilepaskan dari psikologi yang pernah berkembang sebelumnya, khususnya psikologi humanistik. Psikologi positif melihat manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi sehingga mampu mengembangkan karakter positif dan kebajikan. Ide ini adalah inti dari teori kecenderungan aktualisasi Carl Roger (1902–1987) dan teori aktualisasi diri Abraham Maslow (1908-1970) (Nafstad, 2004). Alex Linley *at al.* mengatakan bahwa psikologi positif dan humanistik dalam hal ini memiliki kepentingan dalam memahami dan mempromosikan potensi dan kesejahteraan manusia. Penekanannya ada pada teori *fully functioning person* dan aktualisasi diri oleh Rogers serta studi individu sehat oleh Maslow (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Froh & College (2004) mengidentifikasi bahwa psikologi humanistik Maslow didasarkan pada studi tentang manusia yang sehat, individu yang kreatif dan berusaha untuk menyelidiki secara empiris kehidupan dan pola-pola aktualisasi diri manusia. Hal ini sangat identik dengan paradigma psikologi positif.

Berdasarkan paradigma positif tentang potensi manusia di atas para pendiri psikologi positif berupaya mengembangkan kebajikan dan kekuatan karakter. Dalam

karya momental *Character Strengths and Virtues*, Seligman dan Peterson (2004) merumuskan enam inti kebajikan atau “*core virtue*” yakni: kebijaksanaan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*), keberanian (*courage*), keadilan (*justice*), kemanusiaan (*humanity*), kesederhanaan (*temperance*), transenden (*transcendence*).

Kekuatan karakter merupakan penjabaran dari enam inti kebajikan tersebut. Fitur-fitur kekuatan karakter merupakan unsur psikologis – proses dan mekanisme – yang menentukan kebajikan. Dengan kata lain, kekuatan karakter adalah rute atau jalur untuk sampai pada kebajikan. Pada enam fitur kebajikan ini terdapat 24 kekuatan karakter manusia, seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel. 1: Klasifikasi Kekuatan Karakter (Peterson & Seligman, 2004)

<b>Kebajikan</b>		<b>Kekuatan Karakter</b>
Kebijaksanaan dan pengetahuan ( <i>wisdom and knowledge</i> )	1	Kreativitas (orisinalitas dan kepintaran)
	2	Keingintahuan (ketertarikan, kebaruan, keterbukaan terhadap pengalaman)
	3	Keterbukaan/ <i>open mindedness</i> (pertimbangan dan kritis)
	4	Cinta belajar
	5	Perspektif (bijaksana)
Keberanian ( <i>courage</i> )	6	Berani ( <i>valor</i> )
	7	Ketekunan ( <i>perseverance</i> dan <i>industriousness</i> )
	8	Integritas (autentik dan kejujuran)
	9	Vitalitas (gairah, antusiasme, semangat, energik)
Kemanusiaan ( <i>humanity</i> )	10	Cinta
	11	Kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan, perawatan dan kasih sayang)
	12	Kecerdasan sosial / <i>social intelligence</i> (kecerdasan emosi, <i>emotional intelligence</i> dan <i>personal intelligence</i> )
Keadilan ( <i>Justice</i> )	13	Kewarganegaraan (tanggung jawab sosial, loyalitas, kerjasama tim)
	14	Kesetaraan ( <i>fairness</i> )
	15	Kepemimpinan
Kesederhanaan ( <i>temperance</i> )	16	Kemaafan ( <i>forgiveness</i> ) dan belas kasih
	17	Kerendahan hati dan kesopanan
	18	Kehati-hatian ( <i>prudence</i> )
	19	Regulasi diri/ <i>self-regulation</i> (kontrol diri/ <i>self-control</i> )
Transenden	20	Penghargaan keindahan dan keunggulan (kekaguman/ <i>awe</i> , takjub / <i>wonder</i> , pujian/ <i>elevation</i> )
	21	Kesyukuran/ <i>gratitude</i>
	22	Harapan (optimisme, berpikir masa depan, dan orientasi masa depan)
	23	Humor ( <i>playfulness</i> )
	24	Spiritualitas (agama, iman dan tujuan)

Enam inti kebajikan ini bersifat universal. Semuanya merupakan tolok ukur yang menentukan kekuatan karakter positif manusia. Semua karakter kekuatan ini dibangun berdasarkan asumsi bahwa kekuatan manusia tidak bersifat sekunder terhadap kelemahan, ilusi atau epiphenomenal; kekuatan karakter manusia dapat dipahami secara ilmiah; masing-masing individu memiliki karakter kekuatan yang berbeda-beda; karakter manusia lebih mirip dengan sifat, tetapi

dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Boniwell, 2012; Peterson & Seligman, 2004). Keenam inti kebajikan di atas dipandang memiliki nilai-nilai universal. Ia merupakan sarana untuk menyelesaikan tugas-tugas pokok kemanusiaan yang diperlukan perkembangan manusia untuk mencapai kesejahteraan.

***Character Strengths dan Virtues dalam Tinjauan al-Qur'an***

Al-Qur'an melali berbagai ayat memberi isyarat tentang sisi potensi manusia secara positif. Manusia di dalam al-Qur'an dilukiskan sebagai makhluk yang sempurna (Qs. al-Tin/95:4). Kesempurnaan manusia ditandai dengan kepemilikan *jismiah*, *nafsiah*, dan *ruhaniah* (Hasibuan, 2004). Struktur *jismiah* merupakan totalitas fisik manusia secara biologis, termasuk otot, sistem sel, kelanjar dan saraf, dan lain-lain.

Struktur *nafsiah* merupakan keseluruhan potensi psikis manusia berupa pikiran, perasaan, dan motivasi/ dorongan, yang mencakup dimensi *nafs* (Qs. Al-Syams/91: 7), *aql* (Qs. al-'Ankabût/29:43), dan *qalb* (Qs. al-An'âm/6: 25, Qaf/50: 37.). Struktur *nafsiah* manusia dalam al-Qur'an mencerminkan potensi-potensi positif, baik aspek kognisi maupun afeksi. Semua potensi *nafs*, *aql*, dan *qalb*, pada hakikatnya berkonotasi positif dengan syarat diarahkan pada perasaan, pikiran, dan dorongan yang positif pula.

Struktur *rohaniah* adalah totalitas potensi spiritual dan transendental manusia yang suci dan luhur. Dalam al-Qur'an struktur *rohaniah* digambarkan melalui term *rûh* (Qs. al-An'âm/6:122) dan *fithrah* (Qs. al-Rûm/30:30). *Rûh* melambangkan spiritualitas, transendental, suci, dan luhur. Ia lahir dari iman dan amal shaleh. Sementara *fithrah* adalah potensi suci manusia yang dengan potensi itu manusia memiliki kecenderungan pada pemilik sifat fitrah itu. Potensi ini dapat disebut sebagai potensi spiritual-transendental. Bermula dari ketiga struktur ini, manusia dengan potensi yang dimiliki mampu melahirkan berbagai kebajikan yang pada akhirnya akan menjadi kekuatan karakter.

### **Kebijaksanaan dan pengetahuan (wisdom and knowledge)**

Inti kebajikan kebijaksanaan dan pengetahuan dalam psikologi positif merupakan gambaran tentang pengetahuan dan refleksi terhadap penerapan pengetahuan tersebut. Kebijaksanaan juga merupakan kondisi ketika kecerdasan

praktis diterapkan untuk memaksimalkan keseimbangan intrapersonal, interpersonal, dan ekstra-personal (Sternberg, 1986). Oleh karena itu, inti kebajikan pengetahuan dan kebijaksanaan terkait motivasi dan proses untuk mendapatkan pengetahuan dan penerapannya secara praktis untuk kesejahteraan, seperti: kreativitas (orisinalitas dan kepintaran), keingintahuan (ketertarikan, kebaruan, keterbukaan terhadap pengalaman), keterbukaan/ *open mindedness* (pertimbangan dan kritis), cinta belajar, dan perspektif (bijaksana).

Isyarat al-Qur'an tentang inti kebijaksanaan dan pengetahuan disebutkan melalui term *hikmah* (Qs. al-Baqarah/2:269): "*Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat*". Relasi mendasar antara kebajikan, kebijaksanaan dan pengetahuan tergambarkan utuh dalam ayat ini. Hikmah memiliki konotasi makna kebijaksanaan dan pengetahuan, seperti: kebenaran, pemahaman, ilmu, kebaikan, ketelitian akal sehat, dan spiritualitas (Al-Thabariy, 1999).

Akun kreativitas pada fitur ini merupakan kemampuan menghasilkan ide-ide atau perilaku orisinal, adaptif, serta berkontribusi bagi kehidupan individu itu sendiri dan orang lain (Carr, 2004; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002). Beberapa isyarat al-Qur'an tentang kreativitas mengakomodir kekuatan karakter kreativitas dalam psikologi positif, meskipun terdapat sisi perbedaan. Al-Qur'an mengisyaratkan akun kreativitas melalui term '*amal*' untuk. Penjelasan al-Qur'an tentang kreativitas terkait dengan beberapa hal penting, seperti adaptif (*'amilû al-shâlihât*), produktif (*ahsan 'amal*), dan spiritualitas (perpaduan antara iman dan amal shaleh). Unsur ke tiga ini menjadi pembeda dan ciri khas fitur kreativitas dalam al-Qur'an. Asghar Ali Engineer menyebutnya sebagai kreativitas

teologis. Kreativitas teologis ini bersifat kontekstual dan normatif. Ia bersifat normatif karena ia memberikan spirit dan etos kerja untuk lebih produktif dan kreatif (Engineer, 2009).

### **Keberanian (*courage*)**

Keberanian dalam psikologi positif menggambarkan tiga hal: keberanian fisik, moral, dan psikologis. Keberanian fisik berperan dalam mengatasi rasa takut secara fisik yang dapat mengakibatkan cedera atau bahkan kematian, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Keberanian moral tertuju pada integritas seseorang secara etika untuk mengatasi risiko kehilangan teman, pekerjaan, privasi, atau prestise. Keberanian psikologis meliputi kekuatan batin diperlukan untuk mengatasi penyakit yang melemahkan atau kebiasaan dan situasi yang merusak (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2018; Peterson & Seligman, 2004). Keberanian juga bekerja untuk menghadirkan sisi-sisi positif yang berafiliasi dengan kesejahteraan.

Keberanian di dalam al-Qur'an diisyaratkan melalui lawan katanya, yakni rasa takut. Emosi takut berfungsi sebagai pendorong agar manusia berani dalam menghadapi segala hal, termasuk hal-hal yang beresiko tinggi, seperti kematian, kemiskinan, kelaparan, dan sebagainya. Emosi takut bertindak aktif sebagai mekanisme pertahanan diri manusia dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, termasuk membela kebenaran. Emosi takut sangat dibutuhkan manusia untuk menghindar atau menyelamatkan diri dari segala bentuk resiko yang mengancam. Emosi takut akan membangkitkan keberanian untuk menghadapi ancaman-ancaman dengan perhitungan yang cermat. Dalam al-Qur'an keberanian didorong oleh keyakinan akan adanya pertolongan Allah berupa anugerah kekuatan (Qs. Ali Imrân/ 3:13; al-Anfâl/8: 26 dan 62). Anugerah ini mengubah emosi negatif menjadi positif; ketakutan menjadi keberanian; dan kecemasan menjadi ketentraman (Qs. Al-Taubah/9: 40).

Rasa takut di dalam al-Qur'an juga dimaknai dengan kehati-hatian. Hal ini diungkapkan dalam Qs. al-Mu'minûn/23: 57: "*Sesungguhnya orang-orang yang berhati-hati karena takut akan (azab) Tuhan mereka*". Artinya keberanian saja tidak cukup, ia membutuhkan komponen hati-hati dalam bersikap, bertindak, atau mengambil keputusan. Tujuannya untuk meminimalisir atau menghindari resiko yang berakibat fatal bagi keselamatan diri sendiri dan orang lain dari ancaman.

Keberanian moral terkait dengan kekuatan karakter integritas yang lebih identik dengan kejujuran. Kejujuran mengacu pada kebenaran faktual dan ketulusan dalam hubungan interpersonal. Individu dengan kekuatan karakter integritas akan menjadi dirinya sendiri; bertanggung jawab; hidupnya dipandu dan dimaknai melalui nilai-nilai; bersikap terbuka; memiliki komitmen yang kuat; teguh dalam kebenaran; serta bepegang teguh pada kejujuran moral (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002).

Dalam Islam kebenaran dan kejujuran selalu sinergi dalam menentukan kebajikan dan kesejahteraan manusia, demikian sebaliknya. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Nabi: "*Sesungguhnya kejujuran akan membimbing pada kebaikan, dan kebaikan itu akan membimbing ke surga sesungguhnya jika seseorang yang senantiasa berlaku jujur hingga ia akan dicatat sebagai orang yang jujur. Kedustaan itu akan mengantarkan pada kejahatan dan kejahatan itu akan menggiring ke neraka. Jika seseorang yang selalu berdusta sehingga akan dicatat baginya sebagai seorang pendusta*" (Al-Bukhâriy, 1420. 8:25/6094).

Kejujuran atau kebenaran diungkap al-Qur'an melalui term *al-shidq*. Menurut Ibn Fâris, kata ini memiliki makna dasar kekuatan (*quwah fi al-syai'*), baik pada sifat, ucapan, maupun perbuatan. Perkataan yang benar adalah perkataan yang memiliki dalil argumentasi yang kuat. Sebaliknya, antonimnya adalah dusta (*al-kidzb*) karena

ucapan dusta, bohong, atau hoax tidak memiliki fondasi argumentasi dan bukti yang kuat (Zakaria, 2001). Seperti halnya narasi-narasi al-Qur'an yang meminta pembuktian tentang berbagai hal, misalnya tantangan kepada kaum musyrik yang meragukan al-Qur'an untuk membuat semisal al-Qur'an Qs. al-Baqarah/2: 23 dan 111. Argumentasi yang mereka bangun untuk meruntuhkan kenyataan bahwa al-Qur'an berasal dari Allah itu lemah. Mereka tidak mampu memberikan argumentasi dan bukti atas sikap penolakan terhadap pewahyuan al-Qur'an dengan membuat satu surat semisal al-Qur'an. Dalam konteks ini dapat dipahami kekuatan karakter kejujuran dan kebenaran membutuhkan argumentasi yang kuat dalam bersikap, berkata, dan berperilaku. Ia tidak akan menerima atau melakukan sesuatu tanpa dasar atau pun alasan yang kuat. Sementara dasar dan alasan yang kuat itu adalah kebenaran itu sendiri.

### **Kemanusiaan (*humanity*)**

Kekuatan karakter kemanusiaan merupakan sifat-sifat positif yang dimanifestasikan dalam hubungan dan kepedulian terhadap orang lain. Tiga kekuatan dalam klasifikasi kemanusiaan ini menunjukkan ciri-ciri interpersonal positif, yakni: cinta, kebaikan (kemurahan hati, pemeliharaan, perawatan dan kasih sayang), dan kecerdasan sosial (*social intelligence*). Pertama, Cinta mewakili sikap kognitif, perilaku, dan emosi terhadap orang lain. Kekuatan karakter cinta dalam psikologi positif terkait dengan cinta diri sendiri dan orang lain. Berbeda dengan al-Qur'an, cinta tidak hanya kepada diri sendiri dan orang lain, namun juga cinta kepada Tuhan. Bentuk ketiga ini merupakan manifestasi cinta manusia kepada diri sendiri dan orang lain. Cinta kepada Tuhan juga menjadi motif bagi individu untuk melindungi dan merawat dirinya dan orang-orang yang mereka cintai. Secara spesifik, ada banyak istilah al-Qur'an yang berbicara mengenai kekuatan karakter ini, di antara istilah yang

dianggap dapat mewakili adalah *ḥubb*. Kata ini memiliki hubungan relasional dengan kebajikan (*ḥasanah*), seperti: “*sesungguhnya Allah mencintai orang yang berbuat kebajikan*” (Qs. al-Baqarah/2: 195, Ali Imran/2: 134 dan 148, al-Mâ'idah/5: 13 dan 93).

Terkait cinta antar sesama manusia, al-Qur'an mengabadikan jalinan cinta antara kaum Anshar dan Muhâjirin sebagai pengajaran. Jalinan cinta antara dua kaum ini menjadi prototype tatanan masyarakat sejahtera. Jalinan cinta telah menjadi gerakan persatuan yang berdiri di atas landasan keimanan dan kerelaan. Mereka lebih mengutamakan kepentingan saudaranya daripada kepentingan pribadi dan kelompok (Qs. al-Hasyar/59:9).

Kekuatan karakter kebaikan menggambarkan kecenderungan untuk bersikap baik kepada orang lain. Kebaikan, kemurahan hati, pemeliharaan, kepedulian, kasih sayang, dan cinta altruistik adalah jaringan istilah-istilah yang terkait erat dengan orientasi hubungan positif dengan orang lain. Orang yang memiliki karakter ini akan memandang orang lain sama pentingnya dengan dirinya sendiri. Melakukan kebaikan untuk orang lain dengan cinta dan kasih sayang adalah cara terbaik untuk hidup (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002).

*Kedua*, kemurahan hati identik dengan sikap rela berkorban, meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi, empati, pemurah, suka memberi, dan lain-lain. Akumulasi dari sikap-sikap positif ini tergambar utuh dalam al-Qur'an dalam bentuk kedermawanan. Kedermawanan merupakan simbol kepedulian individu terhadap sesama. Ia sekaligus menjadi prinsip dasar kemanusiaan. Al-Qur'an mengisyaratkan sikap dermawan sebagai kemurahan hati yang terkait langsung dengan kebajikan. Seperti Firman Allah dalam Qs. al-Baqarah/2: 177, bahwa kebajikan itu adalah: “*...memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak*

yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta... Demikian juga penjelasan Qs. Ali Imran/3: 92: *Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan, sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai...* Memberikan harta yang dicintai, tidak hanya persoalan materi pilihan yang diberikan, namun yang terpenting adalah ‘kesediaan memberi’. Kesediaan memberi harta yang dicintai mengisyaratkan kemurahan hati karena tidak mudah memberikan harta yang paling dicintai kepada orang lain, kecuali bagi orang yang memiliki sikap murah hati.

Selain itu, al-Qur'an juga mengisyaratkan bahwa kemurahan hati itu dilakukan dengan ikhlas, tanpa pamrih, dan hanya berharap balasan dari Allah, seperti pada akhir Qs. Ali Imran/3: 92: *“Dan apa saja yang kamu nafkahkan, sesungguhnya Allah mengetahuinya.* Abu Thalhah adalah refleksi utuh dari penjelasan ayat ini. Abu Thalhah merupakan sahabat Nabi dari kaum Anshar terkaya di Madinah. Salah satu harta yang ia cintai adalah perkebunan (*bairahâ*'), ia kemudian menyumbangkan perkebunan itu atas dasar kebajikan (*al-birr*) dan tabungan pahala di sisi Allah (Al-Bukhâriy, 1420. 2:119/1461; Muslim, 1992. 2:693/ 998). Dapat dipahami bahwa kebajikan yang dimaksud adalah asas manfaat dan maslahat untuk orang lain, khususnya orang-orang yang membutuhkan.

*Ketiga*, kecerdasan sosial merupakan kemampuan menjalin hubungan sosial secara harmonis atas dasar kebijaksanaan, kepercayaan, serta keanggotaan masyarakat. Kecerdasan sosial membutuhkan dua kecerdasan lainnya, yakni kecerdasan emosional dan personal. Tiga kecerdasan ini secara kolektif berkaitan dengan kemampuan penalaran abstrak terhadap relevansi diri dengan kelangsungan hidup dan kesejahteraan (Carr, 2004; Peterson & Seligman, 2004). Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa kecerdasan sosial merupakan salah satu

kebajikan. Hal ini muncul dari makna relasional *ma'rûf* dalam Qs. al-Hujurât/49: 13 *“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti”*.

Ayat di atas berbicara mengenai prinsip dasar kemanusiaan yang menjadi landasan utama hubungan sosial. Bahwa manusia diciptakan dari asal yang sama, dari sel sperma dan ovum (Al-Thabariy, 1999). Kesamaan asal usul inilah yang kemudian menjadikan derajat manusia sama. Tidak ada perbedaan strata sosial antara satu dengan lainnya, manusia hanya dinilai dari sisi ketakwaan nya (Al-Râzi, 1420:28:112). Orang yang memiliki kecerdasan sosial tidak akan melakukan diskriminasi kepada siapa pun. Perbedaan etnis, suku, ras, agama, keyakinan tidak menjadi alasan bagi seseorang yang cerdas secara sosial untuk menaruh kebencian kepada siapa pun. Orang yang memiliki kecerdasan sosial akan menyikapi perbedaan dengan bijaksana, mengedepankan toleransi, dan menjaga hubungan dengan baik.

Saling mengenal tidak hanya mengetahui sepintas atau hanya sekedar mengetahui identitas yang dikenal, namun memahami dengan baik karakter orang yang dikenal. Merujuk pada definisi *ma'rûf* yang dikemukakan Ibn Fâris, yakni berkesinambungan dan ketenangan, maka *ta'âruf* dapat dipahami bahwa kedua belah pihak menginginkan keberlanjutan hubungan di satu sisi dan hubungan tersebut dapat memberi manfaat di sisi lain.

### **Keadilan (*Justice*)**

Keadilan secara umum dimaknai sebagai menjadikan kehidupan setara dan merata. Ada banyak definisi keadilan, seperti: persamaan, kesetaraan, mendapatkan hak yang sepadan, atau



mendapatkan sesuatu yang layak untuk didapatkan. Semua definisi ini dianggap menggambarkan inti kebajikan-keadilan (Peterson & Seligman, 2004). Kekuatan karakter keadilan atau kesetaraan dalam psikologi positif merupakan produk penilaian moral, proses di mana individu menentukan apa yang secara moral benar, salah, atau dilarang. Individu memiliki kekuatan psikologis keadilan akan sangat mendukung kesetaraan, bersikap baik kepada semua orang, ingin dihormati, tidak ingin didiskriminasi dan dizalimi, serta memiliki tanggung jawab atas segala konsekuensi tindakan yang ia lakukan (Seligman, 2002).

Komitmen terhadap kesetaraan atau keadilan dalam kaitannya dengan kebajikan dijelaskan al-Qur'an melalui term *qisth*. Misalnya dalam Qs. al-Nisâ'/4: 127: "... Dan (Allah menyuruh kamu) supaya kamu mengurus anak-anak yatim secara adil (*al-qisth*), dan kebajikan apa saja yang kamu kerjakan, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahuinya. Keadilan adalah bagian dari kebajikan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain. *Al-Qisth* secara etimologi diartikan dengan membagi (*al-nashib*) dengan adil atau membagi sama rata. Di antara turunannya adalah *al-iqsâth*, artinya memberikan bagian orang lain sesuai dengan haknya (Al-Asfahani, 1997). Dapat dipahami bahwa *al-qisth* merupakan tindakan yang dilakukan secara proporsional. Pembicaraan al-Qur'an mengenai *qisth* umumnya berkenaan dengan jaminan terpenuhinya hak individu dan masyarakat secara proporsional. Karenanya kesetaraan yang diungkapkan dengan istilah *al-qisth*, menyangkut berbagai konteks sosial yang bervariasi, seperti: penegakan hukum (Qs. Ali Imran/3: 18), sosial-ekonomi (Qs. al-Baqarah/2: 282), mengayomi kaum lemah/ yatim (Qs. al-Nisâ'/4: 3), jaminan perlindungan bagi orang yang menganjurkan tegaknya keadilan (Qs. Ali Imran/3: 18), serta hubungan sosial dengan non-muslim (Qs. al-Mumtahanah/62: 8). Penekanan al-Qur'an pada beberapa konteks sosial di atas

mempunyai tujuan tersendiri. Semua konteks ini dipandang rentan atau objek potensial bagi terjadinya kecurangan, kezaliman, dan runtuhnya tatanan kehidupan masyarakat.

Akun kekuatan karakter lain dalam fitur keadilan ialah kepemimpinan. Kepemimpinan merupakan kualitas kepribadian yang memadukan komponen kognitif dan emosional yang digunakan untuk mempengaruhi dan membantu orang lain, mengarahkan serta memotivasi tindakan orang lain untuk tujuan keberhasilan bersama. Kepemimpinan individu ditandai dengan dominasi peran dalam mengatur aktivitas kelompok dalam sistem yang terintegrasi. Atribut kepribadian semacam ini meliputi otoritas, dominasi, karisma, kekuasaan, dan ketegasan. Individu dengan kekuatan kepemimpinan juga memiliki kemampuan perencanaan, motivasi, membantu orang lain dalam melaksanakan tugas, bekerjasama, memecahkan masalah, inisiator, dan bertanggung jawab (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002).

Al-Qur'an menjelaskan berbagai term yang berhubungan dengan kepemimpinan, seperti: *khalifah*, *'ulî al-amr*, *aulyâ'* dan lain-lain. Semua term ini, hemat penulis, tidak menyebut secara detail kepemimpinan sebagai kualitas kepribadian, seperti disebut di atas. Al-Qur'an melalui tiga term tersebut dan dalam berbagai ayat lainnya mengisyaratkan prinsip-prinsip dasar kepemimpinan: syarat-syarat, serta etika pemimpin yang harus dimiliki dan dilaksanakan dengan baik oleh setiap pemimpin, mulai dari pemimpin kelompok sosial terkecil, keluarga hingga pemimpin negara. Di antaranya prinsip-prinsip kepemimpinan tersebut adalah: beriman bertakwa, taat kepada Allah dan Rasul-Nya (Qs. Ali Imrân/3: 28), adil dan profesional (Qs. Shad/38: 26), bertanggungjawab dan amanah (Qs. al-Nisâ'/4: 58), berani dan tegas (Qs. al-Mâ'idah/5: 54), cinta kebenaran dan demokratis (Qs. Ali Imran/3:

159 dan al-Syûrâ/42: 30), melaksanakan *amr ma'rûf* dan *nahi munkar* (Qs. Ali Imran/3: 104, 110), dan lain-lain.

### **Kesederhanaan**

Kesederhanaan adalah kontrol sikap untuk tidak berlebihan-lebihan dalam berbagai hal. Ia berkaitan dengan penguasaan diri dalam kapasitas melakukan kebaikan dan kebenaran serta menghindari keburukan dan kesalahan. Singkatnya, kesederhanaan adalah bentuk penyangkalan diri yang identik dengan murah hati dan kehati-hatian (Peterson & Seligman, 2004). Fitur inti kebajikan kesederhanaan ini memiliki empat akun yang mencerminkan kekuatan karakter individu, yakni: kemaafan, kerendahan hati, kehati-hatian, dan regulasi diri:

**Pertama,** Kemaafan merupakan rangkaian perubahan prososial yang terjadi dalam diri seseorang yang telah tersinggung atau rusak oleh mitra hubungan. Kemaafan dapat dianggap sebagai bentuk belas kasih yang mencerminkan kebaikan, kasih sayang, atau toleransi terhadap pelanggaran. Individu yang memiliki sifat pemaaf biasanya tidak menyimpan dendam, serta berupaya memperbaiki hubungan (Carr, 2004).

Al-Qur'an menggunakan istilah *al-'afw* untuk sifat pemaaf yang juga merupakan kebajikan dalam al-Qur'an, misalnya dalam Qs. Al-A'râf/7: 199 disebutkan: "*Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.*" Secara semantik, sikap memberi maaf memiliki hubungan relasional dengan kebajikan (*al-ma'rûf*). Ini mengisyaratkan bahwa kemaafan merupakan cerminan bagi kebajikan.

**Kedua,** kekuatan karakter kerendahan hati terletak pada kesederhanaan. Orang yang sederhana membiarkan prestasi mereka bicara sendiri, mereka tidak pamer atau mencari popularitas. Mereka juga mengakui kesalahan dan ketidaksempurnaan. Orang

yang rendah hati atau sederhana selalu jujur dan otentik, tetapi orang yang jujur atau otentik belum tentu rendah hati dan sederhana (Peterson & Seligman, 2004).

Ada beberapa istilah yang digunakan al-Quran untuk karakter rendah hati, di antaranya: *tadharru'* (rendah diri), *janâh* (sayap), dan *haunâ* (rendah hati). *Tadharru'* umumnya digunakan untuk menggambarkan sikap rendah diri hamba kepada Tuhannya dalam upaya mendekatkan seperti dalam Qs. al-A'râf/7: 55: "*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah diri dan suara yang lembut*". *Janâh* diartikan sayap, dalam Qs. Al-Hijr/15: 88 dinyatakan: "*rendahkanlah sayapmu (dirimu) terhadap orang-orang yang beriman*". Merendahkan sayap di sini mengilustrasikan sikap burung yang merendahkan sayapnya saat hinggap atau mendekati pasangan/anak-anaknya dengan merangkul untuk memberikan perlindungan. Istilah *haunâ* berarti merendahkan diri tanpa menginginkan pujian (Al-Asfahani, 1997). Ia juga bermakna diam (*sukûn*), tenang (*sakînah*), sedang-sedang atau sederhana, dan kemudahan. Benang merahnya adalah orang yang rendah hati cenderung bersikap diam, tidak suka membicarakan prestasinya diri sendiri, tidak tergesa-gesa yang mencerminkan kesederhanaan, dan selalu memberi kemudahan.

Term *haunâ* yang berkaitan dengan sifat rendah hati terdapat dalam Qs. al-Furqân/25: 63: *Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan "salam."* Menurut catatan al-Thabariy, *yamsûn 'alâ al-ard haunâ* (berjalan di muka bumi dengan rendah hati) dipahami oleh sebagian mufasir dengan cara berjalan (Al-Zamakhshari, 1407), yakni dengan tenang (*al-sakînah*) dan penuh wibawa (*al-wiqâr*), terhormat (*al-'afâf*), dan tunduk (*al-thâ'ah*). Ada juga yang memahaminya

dengan cara berinteraksi sosial, seperti: rendah diri (*al-thawâdu'*), tidak sombong (*takabbar*), tidak angkuh (*tajabbar*), tidak berbuat kerusakan (*fasâd*) dan maksiat, serta sabar atau murah hati (*al-hulm*) (Al-Biqâ'i, 1998; Al-Thabariy, 1999). Artinya, *haûna* tidak sekedar cara berjalan yang menunjukkan kerendahan hati dan kesederhanaan, namun juga interaksi sosial yang mencerminkan kebaikan dan kemanfaatan diri di tengah-tengah masyarakat.

**Ketiga**, kehati-hatian adalah orientasi kognitif masa depan pribadi. Ia merupakan bentuk penalaran praktis dan manajemen diri dalam mencapai tujuan jangka panjang secara efektif. Individu dengan kekuatan karakter ini akan menunjukkan kepedulian yang besar. Ia melakukan musyawarah untuk mempertimbangkan konsekuensi tindakan dan keputusan. Ia mampu menghindari tujuan jangka pendek yang bersifat sementara untuk tujuan jangka panjang. Ia cenderung memiliki pendekatan hidup yang fleksibel dan moderat, serta berusaha keras menyeimbangkan harapan dan tujuan. Ia merencanakan sesuatu dengan matang dengan mempertimbangkan kemungkinan resiko dan menghindari konflik. Ia cenderung bijaksana dalam mencari alternatif pilihan cerdas. Kekuatan karakter ini akan memandu seseorang untuk melakukan berbagai hal dengan cara yang bijaksana (Carr, 2004; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002).

Kehati-hatian merupakan prasyarat bagi terciptanya kemaslahatan. Sebaliknya, kecerobohan dan bertindak tanpa perhitungan yang matang akan berdampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain. Orang yang hati-hati akan berfikir sebelum berkata dan bertindak, karena setiap perbuatan memiliki konsekuensi. Tujuan jangka panjang yang dimaksud al-Qur'an adalah tujuan kehidupan kelak di akhirat "*akhirat itu adalah tujuan utama*" (Qs. Al-An'âm/6: 32) Manusia yang memiliki kekuatan karakter kehati-hatian sesuai

petunjuk al-Qur'an akan mengerahkan potensi daya dan upaya untuk orientasi masa depan tersebut. Dunia hanyalah batu loncatan, bukan tujuan hakiki (Qs. Al-Qashash/28: 77). Oleh sebab itu, al-Qur'an melalui berbagai petunjuk, baik perintah dan larangan; maupun janji dan ancaman, menjadi rambu-rambu agar manusia hati-hati.

Secara lebih spesifik, katalog-katalog kehati-hatian dalam al-Qur'an muncul berkaitan erat dengan penalaran kritis yang memperingatkan orientasi manusia. Misalnya Qs. al-An'âm/6: 32: *Tiadalah kehidupan dunia ini, selain dari main-main dan senda gurau belaka dan sungguh kampung akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidakkah kamu memahaminya?* Sisi kognisi manusia dirangsang dengan pertanyaan akhir ayat. Ini mengisyaratkan keharusan dalam berhati-hati dengan tujuan jangka pendek dan tidak melupakan tujuan jangka panjang.

**Keempat**, regulasi diri mengacu pada bagaimana seseorang menggunakan kontrol diri, pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan dan memenuhi standar. Standar yang dimaksud mencakup cita-cita, moral, norma, target kinerja, dan harapan orang lain. Pengaturan diri juga terkait dengan kontrol diri (*self-control*) dan disiplin diri (*self-discipline*). Kontrol diri ialah mengendalikan impuls agar berperilaku sesuai standar moral. Disiplin diri ialah menahan godaan untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Ketiga istilah ini secara sinergi menjadikan individu konsisten dalam bersikap dan berperilaku sesuai dengan standar moral. Melalui kekuatan karakter pengaturan diri, individu mampu mengerahkan pemikiran, emosi, dan perilaku ke arah yang diinginkan. Individu juga dapat melakukan lebih baik daripada biasanya dan menghindarkan diri dari tindakan yang tidak bermanfaat (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002).

Salah satu katalog kebajikan dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan regulasi diri adalah *istiqâmah*. *Istiqâmah* berasal dari akar kata قام diterjemakan dalam bahasa Indonesia dengan berdiri. Makna dasarnya menurut Ibn Fâris ialah berdiri tegak (*instishâb*) atau niat/ kemauan yang kuat/ motivasi (*al-'azm*) (Zakaria, 2001). Salah satu kata turunan *qâma* adalah *istiqâm* (استقام) artinya menjadi lurus atau tegak lurus. Artinya, orang yang *istiqâmah* memiliki pendirian yang kuat dan berada di jalan yang benar/lurus. Seperti dalam Qs. al-Ahqâf/46:13: "*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqâmah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.*"

Mengikuti pandangan Ibn Fâris di atas, *istiqâmah* tidak saja memiliki pendirian yang kuat, namun juga motivasi yang kuat. Orang yang *istiqâmah* senantiasa menjaga konsistensi diri, kontrol diri, dan disiplin diri untuk selalu berada di jalan yang benar dalam mencapai tujuan. Berada di jalan yang benar pada intinya adalah memenuhi standar moral, baik dari sisi pikiran, emosi maupun perilaku. Dalam konteks ayat di atas, *istiqâmah* terkait dengan komitmen bertauhid yang dibuktikan melalui sikap konsisten, baik dalam berfikir, bertindak dan perilaku. Hasil akhir yang diperoleh dari sikap *istiqâmah* tersebut adalah emosi positif. Emosi positif di sini, di samping yang berfungsi memperteguh keyakinan serta menghadirkan rasa tenteram dan kedamaian.

Kontrol diri merupakan komponen terpenting regulasi diri, khususnya dalam mengendalikan impuls agar berperilaku sesuai standar moral. Secara semantik, al-Qur'an mengisyaratkan adanya hubungan relasional antara *istiqâmah*, taubat dan melampaui batas. Ini dinyatakan dalam Qs. Hûd/11: 112: "*Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar (istiqamû), sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang*

*yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*" Taubat merupakan kesadaran diri untuk kembali pada jalan yang benar setelah melakukan kesalahan; mengevaluasi diri; berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama; serta berusaha memperbaiki diri (Qs. al-Baqarah/2: 160; dan Ali Imran/3: 89). Dalam arti kata, taubat merupakan instrumen kontrol diri yang berfungsi mengembalikan konsistensi diri untuk tetap berada di jalan yang benar. Jika individu melakukan kesalahan atau melampaui batas: baik cara pandang, emosi, maupun sikap, yang berkaitan dengan agama, standar moral, tujuan, norma, dan harapan orang lain, maka taubat menjadi jalan agar standar-standar tersebut tetap terjaga dan dilaksanakan dengan baik.

Inti disiplin diri terletak pada kapasitas diri untuk mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku dalam menahan godaan. Godaan merupakan unsur-unsur internal ataupun eksternal yang dapat mengganggu individu dalam mencapai tujuan. Secara semantik, al-Qur'an mengisyaratkan adanya hubungan relasional antara *istiqâmah* dengan larangan memperturutkan hawa nafsu. Dalam Qs. al-Syûrâ/42: 15 dinyatakan: *Maka karena itu serulah (mereka kepada agama ini) dan tetaplah (istiqim) sebagai mana diperintahkan kepadamu dan janganlah mengikuti hawa nafsu mereka.* Adanya larangan mengikuti hawa nafsu, karena diidentifikasi mengganggu individu dalam mencapai tujuan dan merusak konsistensi diri. Dengan demikian, *istiqâmah* dalam konteks ini berfungsi sebagai disiplin diri agar tetap berorientasi pada tujuan dan sesuai standar moral dalam Islam.

### **Transenden**

Transenden didefinisikan sebagai koneksi kepada hal yang lebih tinggi atau keyakinan bahwa ada makna atau tujuan yang lebih besar di luar diri individu. Secara tegas Cristopher dan Seligman menyatakan

bahwa transenden berbeda dengan religiusitas dan kerohanian. Dua hal ini menurutnya merupakan bagian dari transenden dan ia bukanlah makna dari transenden itu sendiri. Religiusitas menurut mereka terkait dengan lembaga atau institusi keagamaan tertentu. Keduanya merupakan bentuk keyakinan dan praktik penyembahan terhadap Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, atau realitas imanen (Miller-Perrin & Mancuso, 2015). Dalam hal ini, Cristopher dan Seligman tidak ingin nilai transenden hanya tertuju pada realitas ilahiah yang berafiliasi dengan institusi agama atau kepercayaan tertentu, karena keduanya ingin agar konsep ini dapat digunakan secara luas oleh siapa pun. Oleh karenanya mereka mengatakan bahwa transenden itu tidak perlu suci dan tidak perlu ilahi. Transenden adalah sesuatu yang dapat menginspirasi. Dalam kata lain, transenden merupakan sistem nilai normatif yang diyakini mampu memberi spirit kehidupan.

Ada lima kekuatan karakter pada fitur transenden ini yakni: penghargaan keindahan dan keunggulan, harapan, syukur, humor, dan spiritualitas. Untuk membuktikan secara integratif adanya keterkaitan kekuatan karakter dalam psikologi positif dan al-Quran, berikut akan diuraikan dua di antaranya, yakni syukur dan spiritualitas:

**Pertama**, syukur (*gratitude*) adalah rasa terima kasih dan sukacita sebagai tanggapan atas hadiah atau momen kebahagiaan damai yang menggugah nurani. Kata *gratitude* berasal dari bahasa Latin “*grace*,” “*graciousness*,” atau “*gratefulness*,” yang berarti “rahmat,” “keanggunan,” atau “terima kasih.” Semua turunan dari akar bahasa Latin ini ada hubungannya dengan kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu. Rasa syukur bermula dari persepsi bahwa seseorang telah mendapatkan manfaat dari tindakan orang lain. Individu dengan kekuatan ini akan menghargai kehidupan;

merasa kehadiran orang lain dalam dirinya; menganggap hidup sebagai karunia; selalu berterima kasih; dan menghargai orang lain (Carr, 2004; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002)

Seligman dan Peterson tidak menafikan syukur yang dipersembahkan kepada Tuhan sebagai bagian terpenting dari fitur transenden. Mereka juga tidak menyangkal rasa syukur kepada Tuhan dapat memberi pengaruh positif bagi kebajikan dan kesejahteraan. Secara literal, teks-teks al-Qur’an tentang syukur didominasi oleh anjuran untuk bersyukur pada Zat yang memiliki sifat *Syakûr* sebagai puncak rasa syukur dan titik sentral rasa terima kasih manusia kepada manusia lainnya. Dalam al-Qur’an term syukur berikut derivasinya diungkap 75 kali. Adapun perintah bersyukur dengan menggunakan *fi’il amr*, diungkap tujuh kali dalam lima surat (Qs. al-Baqarah/2: 152 dan 172, al-Nahl/16: 114, al-Ankabut/29: 17, Luqman/31: 12 dan 14, Saba’/34:15). Semua ayat tersebut merupakan perintah bersyukur kepada Allah dan satu di antaranya memuat perintah bersyukur kepada kedua orang tua dengan didahului oleh perintah bersyukur kepada Allah: “*Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu, hanya kepada Aku lah kamu akan kembali*”. Ini menunjukkan bahwa syukur kepada kebaikan manusia juga merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah SWT yang menjadi pusat rasa syukur itu. Pertanyaan ini dipertegas oleh hadis riwayat Abu Hurairah yang menyatakan: “*siapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, sesungguhnya ia tidak bersyukur kepada Allah*” (Al-Tirmidziy, 1975).

Secara konseptual tidak ada perbedaan mendasar mengenai syukur dalam psikologi positif dan al-Qur’an. Lebih jauh al-Qur’an mengungkap faedah syukur sebagai sesuatu yang memberi pengaruh terhadap psikologi individu. Ini diungkap dalam Qs. Al-Naml/27: 40: “*Siapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk*

(kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia". Demikian juga dalam Qs. Luqman/31: 12: "*Siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji*". Menurut al-Thabariy (1999), siapa yang mensyukuri nikmat Allah, manfaatnya untuk dirinya sendiri, karena Allah tidak membutuhkan apapun darinya.

Kata *nafs* dalam ayat di atas menunjuk pada totalitas diri manusia, baik fisik maupun psikis. Artinya manfaat syukur tidak saja berbentuk anugerah nikmat materi seperti rezeki dan lain-lain, yang bermanfaat bagi kehidupan manusia, namun juga dalam bentuk non-fisik seperti motivasi yang kuat untuk melakukan kebajikan yang berpengaruh bagi kesejahteraan. Hal ini didasarkan pada Qs. Ibrahim/14: 7: "*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.*" Syukur memberikan motivasi tersendiri bagi individu yang bersyukur karena Allah menjanjikan tambahan nikmat, demikian sebaliknya.

**Kedua**, spiritualitas dan religiusitas mengacu pada keyakinan dan praktik yang dilandasi keyakinan bahwa ada dimensi kehidupan yang transenden (nonfisik). Individu yang religius umumnya memiliki preferensi pada agama tertentu; melaksanakan ritual keagamaan secara rutin dan konsisten; memandang agama adalah hal yang sangat penting bagi kehidupannya; melakukan doa, meditasi, membaca kitab suci, dan mendengarkan siraman rohani. Individu yang religius percaya ada kekuatan suci di balik semua makhluk hidup; percaya ada kehidupan setelah kematian; percaya bahwa kehidupan memiliki tujuan. Ia juga merasakan

kehadiran Tuhan dalam dirinya; menjadikan Tuhan sebagai sumber kekuatan, pertolongan, dan tujuan. Konten spesifik keyakinan spiritual bervariasi, semua agama memiliki konsep kekuatan ultimate, transenden, sakral, dan ilahi masing-masing. Setiap agama berusaha memandu penganutnya mencapai tujuan dan mencari makna kehidupan melalui akun spiritualitas ini. Setiap agama juga memiliki aturan-aturan dan nilai-nilai yang menjadi rujukan dalam menjalin hubungan individu dengan Tuhannya (Carr, 2004; Knoop & Fave, 2013; Peterson & Seligman, 2004).

Kajian semantik al-Qur'an tentang kebajikan memperlihatkan katalog-katalog yang melingkupi medan makna spiritualitas, seperti: keimanan, ketakwaan, ketaatan, kesucian, ibadah, tujuan, zikir, taubat dan lain-lain. Spiritualitas adalah pusat semua elemen potensi positif manusia dalam mencapai kesejahteraan dunia dan akhirat. Semua motif kebajikan dalam akun kekuatan karakter bersifat ilahi, transendental, atau teosentris. Ini berangkat dari paradigma *fitrah* sebagai potensi spiritualitas manusia yang menjadi motif dalam berkeyakinan, bersikap, dan bertindak (QS. al-Rûm/30: 30) dinyatakan: *Maka hadapkan lah wajah-mu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*

Potensi spiritualitas ini bersifat melekat dan permanen. Ia diberikan pada setiap jiwa sejak terjadi perjanjian primordial antara manusia dan Tuhannya (Qs. al-A'râf/7: 172).. Wujud nyata dari potensi spiritualitas mengarahkan setiap jiwa untuk mencari kekuatan transenden di luar dirinya dalam lingkup sistem kepercayaan yang utuh (Âsyûr, 1984). Sistem kepercayaan yang utuh terletak pada agama yang lurus (*hanîf*). Ayat di atas memerintahkan agar potensi spiritual manusia diarahkan pada sistem

kepercayaan yang lurus itu. Keterbatasan akal dan kemampuan manusia telah menjadikan manusia sulit menemukan hakikat yang Maha Tinggi itu sehingga temuan manusia tidak tertuju pada satu titik, yakni zat Yang Maha Esa. Inilah tujuan diutusnya rasul dan diturunkannya wahyu untuk menjelaskan bahwa kekuatan yang maha tinggi yang menguasai hidup manusia itu ialah Allah dan Dialah yang berhak untuk disembah. *Dan Kami tidak mengutus seorang rasul sebelum kamu, melainkan Kami wahyukan kepadanya: "Bahwasanya tidak ada ilah (yang hak) melainkan Aku, maka sembahlah olehmu sekalian akan Aku".* (QS. Al-Anbiyâ/21:25)

Manusia tidak bisa lepas dari totalitas penghambaan kepada Allah atau menyimpang dari potensi spiritualitasnya sebab sikap demikian merupakan tindakan melawan fithrah. Orang kafir apabila ditanya: "siapakah yang telah menciptakan langit dan bumi?" ia akan menjawab: "Allah." (Qs. Al-Zumar/39: 38) Al-Qur'an memberi gambaran bahwa sebenarnya jawaban itu lahir dari naluri bawah sadar dan bukti nyata bahwa tidak ada kekuatan yang mampu menciptakan kecuali Yang Maha Kuasa. Ini menegaskan bahwa adanya suatu kekuatan dan kekuasaan yang tidak bisa ditandingi manusia sehingga secara spontan manusia akan mengakui eksistensi Allah sebagai Pencipta alam semesta ini.

## KESIMPULAN

Titik persamaan dan perbedaan mendasar antara konsep psikologi positif dan psikologi positif Qur'ani terletak pada cara pandang dalam melihat potensi positif manusia. Psikologi positif cenderung memandang potensi positif manusia adalah kapasitas diri manusia itu sendiri dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan mencapai kesejahteraan.. Ia lebih cenderung bernuansa antroposentris, dimana manusia adalah sumber potensi positif. Sementara kekuatan transenden-spiritual hanya bersifat sekunder. Adapun psikologi positif Qur'ani menempatkan

kekuatan spiritual-transenden sebagai sumber potensi positif manusia. Baik fitur kebajikan dan akhlak-akhlak kekuatan karakter, selalu bersumber dan tertuju kekuatan ilahiah. Oleh sebab itu, psikologi positif Qur'ani lebih cenderung bersifat humanis-teosentris, dimana potensi positif manusia bergerak dalam lingkup sistem ketuhanan. Dalam paradigma ini, kehidupan yang lebih baik adalah kehidupan yang sesuai nilai-nilai ilahiah. Kesejahteraan yang ingin diwujudkan adalah kesejahteraan yang selaras dengan nilai-nilai ketuhanan, baik di dunia maupun di akhirat. Kebajikan yang dilakukan adalah kebajikan yang selalu terhubung dengan kekuatan transendental, baik motif, proses, maupun hasil yang ingin dicapai.

## REFERENCES

- Abdullah, N. A., Omar, F., Mutasim, N. I. K., Ab, N. I. K., & Adham, K. A. (2010). Hubungan Psikologi Positif Dengan Potensi Modal Insan Dan Kreativiti Organisasi Mengikuti Perspektif Barat dan Islam. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 24, 79–98.
- Al-Asfahani, A.-R. (1997). *Mufradat Alfaz al-Quran*. Bairut: Dar Ihyâ' al-Turats al-'Arabi.
- Al-Biqâ'i, A. al-H. (1998). *Nazm al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar. al-Qâhirah*: Kairo: Dâr al-Kitâb al-Islâmî.
- Al-Bukhâriy. (1420). *Shahîh al-Bukhâriy*. Bairut: Dâr Tawq al-Najâh.
- Al-Râzi, F. al-D. (1420). *Maqâtîh al-Ghaib*. Bairut: Dâr Ihyâ' al-Turâst al-'Arabî.
- Al-Thabariy, M. I. J. (1999). *Jâmi' al-*

- Bayân fî Ta'wîl al-Qur'an*. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Al-Tirmidziy, M. I. 'Îsâ I. S. I. M. I. al-D. (1975). *Sunan al-Tirmidziy*. Mishr: Musthafâ al-Bâniy al-Halabiy.
- Al-Zamakhshari, M. I. 'Umar. (1407). *Al-Kashshâf 'an Haqâ'iq Ghawâmid al-Tanzîl wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta'wîl*. Bairut: Dâr al-Kitâb al-'Arabi.
- Âsyûr, A.-T. I. (1984). *Al-Tahrîr wa al-Tanwîr: Tahrîr al-Ma'nâ al-Sadîd wa Tanwîr al-Aql al-Jadîd min Tasfsîr al-Kitâb al-Majîd*. Tunisia: Dâr al-Tunisiyah Li Tansyîr.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. London: PWBC.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Human Happiness*. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.56.121004.100003>
- Engineer, A. A. (2009). *Islam dan Teologi Pembebasan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Froh, J. J., & College, S. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologists*, (June), 18–20.
- Hasibuan, B. (2004). *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hughes, G. J. (Ed.). (2001). *Routledge Philosophy GuideBook to Aristotle on Ethics*. New York.
- Khodayarifard, M., Ghobari-bonab, B., Akbari-zardkhaneh, S., & Zandi, S. (2016). Positive Psychology from Islamic Perspektif. *Int J Behav Sci*, 10(1), 29–34.
- King, K. M. S. L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217.
- Knoop, H. H., & Fave, A. D. (Eds.). (2013). *Well-Being and Cultures Perspectives from Positive Psychology* (3rd ed., Vol. 112). <https://doi.org/10.1192/bjp.112.483.211-a>
- Lambert, L., Passmore, H., & Holder, M. D. (2015). Foundational Frameworks of Positive Psychology : Mapping Well-Being Orientations. *Canadian Psychology Association*, 56(3), 311–321.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). *Positive psychology : Past , present , and ( possible ) future*. 1(January), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Miller-Perrin, C., & Mancuso, E. K. (2015). Faith from a positive psychology perspective. In *Faith from a Positive Psychology Perspective*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9436-7>
- Muslim, I. al-H. A. al-H. al-Q. al-N. (1992). *Shahîh Muslim*. Bairut: Dâr Ihyâ' al-Turats.
- Nafstad, I. S. J. H. E. (2004). Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life: Second Edition. In P. A. L. S. Joseph (Ed.), *Wiley*. <https://doi.org/10.1002/9781118996874>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential



- for lasting fulfillment. In *Free Press*. New York.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Sternberg, R. J. (1986). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom.
- Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607–627.
- Yamani. (2002). *Antara al-Farabi dan Khomeini, Filsafat Politik Islam*. Bandung: Mizan.
- Zakaria, I. al-H. A. I. F. I. (2001). *Mu'jam al-Maqayis al-Lughah*. Bairut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.